Brisalia | Perimenopause- und Menopause-Tracker

Für meinen Termin

Berichtszeitraum 21. Aug. 2026 – 20. Nov. 2026 **Exportiert am** 20. Nov. 2026
Tagebuchabdeckung 84 von 92 Tagen erfasst

Worüber ich sprechen möchte

“Ich hatte eine leichte Blutung. Sollte die Dosis des Pflasters angepasst werden?”

Am stärksten belastendes Symptom: **Hitzewallungen**

Erfasste Medikamente

Hormonpflaster · 50 mcg · zweimal pro Woche
Letzte Änderung: **10. Okt. 2026** · Hormonpflaster: von 25 mcg auf 50 mcg

Periode und Blutungen

2 Perioden mit von ihr erfassten Daten · 1 andere Blutung oder Schmierblutung
2. Sept. – 5. Sept. 2026 · Periode (Beginn und Ende von ihr erfasst) · 4 Tage. Blutung an 4 von 4 Tagen erfasst. Am stärksten am 3. Sept.
14. Okt. – 16. Okt. 2026 · Periode (Beginn und Ende von ihr erfasst) · 3 Tage. Blutung an 3 von 3 Tagen erfasst. Am stärksten am 15. Okt.
4. Nov. · Andere Blutungen: Schmierblutung, nicht sicher.

Zeit zwischen erfassten Periodenbeginnen (von Beginn zu Beginn): 28. Juli → 2. Sept.: 36 Tage; 2. Sept. → 14. Okt.: 42 Tage

Periodenübersicht für diesen Bericht (21. Aug. – 20. Nov. 2026), nach den von ihr erfassten Daten: zuletzt erfasste Periode 14. Okt. – 16. Okt. 2026 (3 Tage); 37 Tage von diesem Beginn bis zum Ende dieses Berichts.
Durchschnittliche Zeit zwischen erfassten Beginnen: 39 Tage, auf Grundlage von 2 erfassten Abständen in diesem Bericht (kürzester 36, längster 42 Tage).
Durchschnittliche Dauer abgeschlossener Perioden: 3,5 Tage, auf Grundlage von 2 abgeschlossenen Perioden in diesem Bericht.
Nur erfasster Verlauf: eine nicht erfasste Periode kann einen Abstand verlängern. Keine Vorhersage.

Wichtigste Symptome und Alltag

Hitzewallungen · 69 von 84 erfassten Tagen · durchschnittliche Belastung 2,9/5
Nachtschweiß · 45 von 84 erfassten Tagen · durchschnittliche Belastung 3,0/5
Schlechter Schlaf · 35 von 84 erfassten Tagen · durchschnittliche Belastung 2,7/5

Beantwortet an 1 von 84 erfassten Tagen. Schwerer fiel: Schlaf (1 Tag).

Ein nicht erfasster Tag zählt nicht als Tag ohne Symptome.

Schlaf

Durchschnittlicher Schlaf: 6 Std. 56 Min. pro erfasster Nacht, auf Grundlage von 25 Nächten in diesem Bericht.
Wie sie geschlafen hat (beantwortete Nächte): gut 10 · mäßig 10 · schlecht 9.

Von der Patientin geführtes Tagebuch. Brisalia ist kein Medizinprodukt. Es stellt keine Diagnosen und empfiehlt keine Behandlungen.
Ihr Tagebuch ist auf Ihrem Gerät gespeichert. Exportierte PDF-Kopien sind vom Tagebuch getrennt.
Für medizinisches Fachpersonal: brisalia.app/de/profesionales

Vorher und nachher: Hormonpflaster: von 25 mcg auf 50 mcg

Davor: 12. Sept. – 9. Okt. (24 erfasste Tage)
Danach, ab dem Tag der Änderung (einschließlich): 10. Okt. – 6. Nov. (26 erfasste Tage)

Symptom	Davor	Danach
Hitzewallungen	19 von 24 Tagen · durchschnittliche Belastung 2,7/5	19 von 26 Tagen · durchschnittliche Belastung 3,0/5
Nachtschweiß	13 von 24 Tagen · durchschnittliche Belastung 2,8/5	17 von 26 Tagen · durchschnittliche Belastung 3,1/5
Schlechter Schlaf	9 von 24 Tagen · durchschnittliche Belastung 2,6/5	11 von 26 Tagen · durchschnittliche Belastung 3,0/5
Gelenkschmerzen	6 von 24 Tagen · durchschnittliche Belastung 3,3/5	3 von 26 Tagen · durchschnittliche Belastung 2,7/5
Gehirnnebel	4 von 24 Tagen · durchschnittliche Belastung 2,0/5	3 von 26 Tagen · durchschnittliche Belastung 2,3/5

Tage mit dem Symptom von den erfassten Tagen im jeweiligen Zeitraum und seine durchschnittliche Belastung. Ein Vergleich des Erfassten: Er zeigt keine Ursachen.

Alle erfassten Symptome

Gelenkschmerzen 20 von 84 erfassten Tagen · durchschnittliche Belastung 2,8/5; **Gehirnnebel** 16 von 84 erfassten Tagen · durchschnittliche Belastung 2,0/5; **Angst** 15 von 84 erfassten Tagen · durchschnittliche Belastung 2,1/5; **Periodenschmerzen** 4 von 84 erfassten Tagen · durchschnittliche Belastung 1,8/5; **Kopfschmerzen** 3 von 84 erfassten Tagen · durchschnittliche Belastung 2,3/5

Behandlungsverlauf

12. Sept. 2026 · Hormonpflaster begonnen (25 mcg · zweimal pro Woche)

Von der Patientin geteilte Notizen

12. Sept. 2026 · Tagebuch
“Erster Tag mit dem Pflaster.”